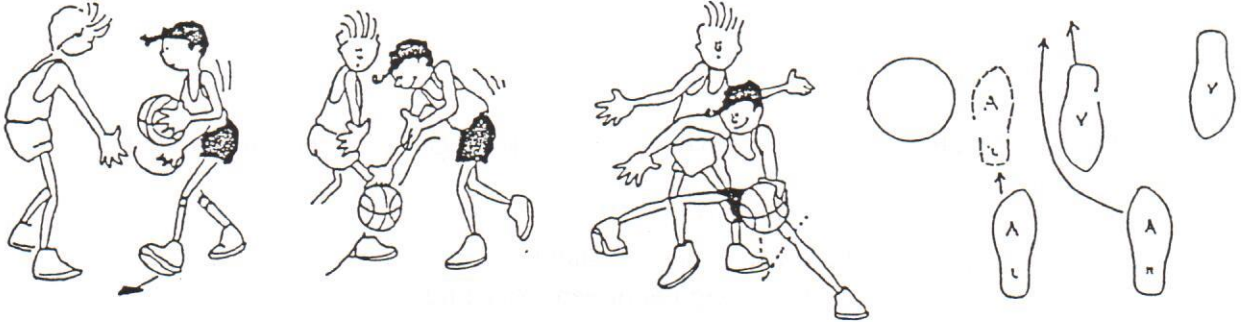


## OPEN-STEP

- Vanuit parallelstand wordt met het linkerbeen een stap gemaakt naast de rechtervoet van de verdediger.
- Aan de buitenkant wordt naast de zojuist geplaatste voet met de linkerhand een lage dribbel gestart, terwijl aan dezelfde zijde, tussen de bal en de tegenstander, het rechterbeen instapt; deze stap wordt ingezet door de rechter schouder.
- De dribbel wordt door het gehele lichaam beschermd.
- Aan de totale beweging kunnen andere schijnbewegingen vooraf gaan.



## CROSSOVER-STEP

- Voeten in parallelstand.
- Op heuphoogte wordt de bal in beide handen naar één zijde van het lichaam gebracht, terwijl de voet aan die zelfde kant schuin naar voren wordt geplaatst; gesuggereerd moet worden, dat de aanvaller aan die zijde een dribbel wil starten.
- In één beweging zet hij het voorste been naar de andere kant naast de voet van de verdediger; de bal wordt snel, vlakbij en voor het lichaam langs ook naar de andere zijde gebracht om onder bescherming van de voorste voet en de vrije arm een dribbel te starten.
- De snelheid en het ritme van de totaal-beweging zijn variabel.

